DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Kartoffelsuppe

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 201 kcal

Zutaten

250 g Kartoffeln

10 cm Lauch

1 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

250 ml Gemüsebrühe

50 ml frische Vollmilch (alternativ Hafer- oder Sojamilch)

1 Teelöffel Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Lauch in Ringe schneiden.

2. Olivenöl in einen Topf geben, Lauch darin 5 Minuten anschwitzen. Kartoffeln dazu geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen.

3. Milch dazu geben und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Suppe in Schalen füllen, mit Biophenolia 500+ beträufeln und nach Geschmack mit gebratenen Kartoffeln, Lauch und Petersilie garnieren.